

**Masters Langrenn Norge ønsker velkommen til skisamling på
Rustad hotell & Fjellstue på Sjusjøen
fredag 4. desember – søndag 6. desember 2026**



Vi gleder oss til igjen å møtes til hyggelig samvær og god mat, til skiøker, årsmøte og foredrag.

Yngve Hoel (Topptrener 2 fra Olympiatoppen med skiteknikk som spesialisering) som driver Prestasjonsboost.no sammen med Yvette Hoel og Tord Asle Gjerdalen vil instruere oss i staking på lørdag, og holde foredrag senere samme dag med følgende tema:

Forberedelse til og gjennomføring av turrenn/langløp - for eldre som trener mye, Treningsplanlegging, restitusjon, formtopping og gjennomføring, Styrketrening for godt voksne, Ernæring - før, under, etter konkurranser.

Hotellet: Rustad Hotell & Fjellstue er en familiebedrift som er eid og drevet av familien Rustad siden 1935. I dag er det 4. generasjon ved Karianne Rustad som driver hotellet. Hotellet er kjent for avslappet og uformelt miljø, og sine trivelige oppholdsrom. Det er reservert et møterom for oss på fredag og lørdag som vi disponerer for årsmøte på fredag, kåseri på lørdag, og mingling før middag på lørdag, og til sosialt samvær etter middagen.

Ingen rom er like, men alle har toalett og dusj, TV og WiFi. Vi har tilgang til smørerom og badstue.

Priser for hele oppholdet: kr. 3.340,- per person i dobbeltrom og kr. 3.740,- per person i enkeltrom for fullpensjon. Prisen inkluderer middag på fredag, frokost, lunsj og middag på lørdag, og frokost og lunsj på søndag.

Pris for 1 døgn og 3 måltider kr. 1.990,-

For dem som ikke overnatter på hotellet, men bor privat og ønsker å spise på Rustad hotell og Fjellstue er prisene for måltider som følger: Frokost kr. 160,- Lunsj kr. 465,- Middag (tre retter) kr. 550,-. Dette må forhåndsbestilles på hotellets online-booking www.rustadhotel.no under «Bestill bord». (ligger ikke ute før oktober 2026).

Bindende påmelding til Per-Henning Wold på e-post: phwold@gmail.com eller på telefon 907 27 826 så snart som mulig, og senest 25. oktober 2026.

Ved avbestilling før 13/11 belastes 50%, og ved senere avbestilling belastes 75% av prisen for hele oppholdet. Uten avbestilling belastes 100%.

Programmet for samlingen: *(Eventuell løypeavgift på Natrudstilen vil MLN betale for hele gruppen)*

Fredag:

Felles middag ca. kl. 18.00

Årsmøte ca. kl. 20.00

Lørdag:

Frokost kl. 08.00 – 09.00

Skiinstruksjon fra kl. 09.30 – ca. kl. 11.30

Lunsj kl. 12.30 – 13.30

Skiinstruksjon fra kl. 14.30 – ca. kl. 16.00

Foredrag ved Yngve Hoel kl. 17.00

Vi samles til mingling og en aperitiff før middag i eget reservert rom ca. kl. 18.30

Middag og sosialt samvær fra ca. kl. 19.00 – (Vi disponerer samme rom som før middagen)

Søndag:

Frokost kl. 08.00 – 09.00

Skiinstruksjon fra kl. 09.30 – ca. kl. 12.00

Lunsj og utsjekk kl. 13.00 – 14.00

